



2021년 1월 식단표



제주시 서부보건소 건강
생활실천

기타 문의: 064) 728-4160

1째주	일(1월31일)		금(1월1일)	토(1월2일)
활기찬 아침	잡곡밥 맑은된장국 계란후라이 나물무침 샐러드	<p>식품구성자전거 다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형잡힌 식사를 유지하며 규칙적인 운동으로 건강을 지켜나갈수 있다는것을 표현하고 있습니다.</p> <p>적당한운동과 수분섭취</p> <p>자료출처: 보건복지부, 한국영양학회 2015한국인영양소 섭취기준</p>	흰쌀밥 배추된장국 생선조림 호박전 샐러드	검정콩밥 소고기미역국 계란찜 멸치볶음 샐러드
	잡곡밥 무채된장국 콩치조림 가지볶음 샐러드		흑미밥 순두부찌개 옛날햄전 잔멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 맑은장국 탕수육+소스 콩나물무침 김치
즐거워 저녁	흑미밥 닭곰탕 오뎡양파볶음 맛김 샐러드	<p>Happy New YEAR</p>	잡곡밥 콩나물김치국 소불고기+당면 시금치무침 샐러드	흑미밥 꽃게된장국 생선조림 미역초무침 샐러드

2째주	일(1월3일)	월(1월4일)	화(1월5일)	수(1월6일)	목(1월7일)	금(1월8일)	토(1월9일)
활기찬 아침	잡곡밥 시래기된장국 계란찜 나물무침 샐러드	흑미밥 만두국 어묵볶음 오복채무침 샐러드	검정콩밥 콩나물국 생선구이 맛김 샐러드	잡곡밥 감자국 생선구이 시래기된장무침 샐러드	흑미밥 해물된장국 계란후라이 무파래무침 샐러드	흑미밥 두부된장찌개 메추리알곤약장조림 시금치무침 샐러드	잡곡밥 호박된장국 계란후라이 호박전/간장소스 샐러드
맛있는 점심	잡곡밥 숙갓어묵국 치즈닭갈비 콘샐러드 김치	검정콩밥 부대찌개 미나리생채 멸치아몬드볶음 배추겉절이	산채비빔밥 유부장국 무생채 멸치볶음 샐러드	흑미밥 배추된장국 돈가스/소스 나물무침 샐러드	멸치국수 참치주먹밥 콩자반 배추겉절이 샐러드	흑미밥 조갯살무국 간풍기 숙주나물무침 무피클	잡곡밥 배추된장국 오리로스구이 부추양파무침 콩나물무침
즐거운 저녁	흑미밥 배추된장국 돼지고기수육 나물무침 샐러드	잡곡밥 대합살미역국 생선조림 미나리무침 유자청양상추샐러드	흑미밥 수제비국 감자채볶음 콩자반 샐러드	검정콩밥 애호박된장찌개 옛날햄전 땅콩호두멸치조림 샐러드	흰쌀밥 시금치된장국 LA갈비 무생채 샐러드	검정콩밥 콩나물김치국 고구마단호박튀김 탕평채 샐러드	흑미밥 근대된장국 돼지고기수육 상추겉잎쌈 샐러드

3째주	일(1월10일)	월(1월11일)	화(1월12일)	수(1월13일)	목(1월14일)	금(1월15일)	토(1월16일)
활기찬 아침	흑미밥 달걀국 계란후라이 토스트 샐러드	잡곡밥 콩나물맑은국 코다리조림 미역초무침 김치	흰쌀밥 배추된장국 생선구이 쌈채소 김치/무생채	흰쌀밥 황태콩나물국 소세지야채볶음 계란말이 샐러드	흑미밥 닭곰탕 계란말이 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 들깨수제비국 삼치조림 미나리무침 샐러드	차조밥 북엇국 돼지갈비떡찜 도라지무침 무생채
맛있는 점심	잡곡밥 콩나물된장국 돈육고추장볶음 미역초무침 김치	쌀밥 무된장국 갈치구이 시금치무침 콩자반	흑미밥 무된장국 돼지고기두루치기 파래무침 샐러드	잡곡밥 가쓰오부시국 갈치조림 브로콜리숙회 맛김	흰쌀밥 닭계장국 두부조림 시금치무침 샐러드	흑미밥 미역국 삼겹살파프리카볶음 멸치볶음 유자드레싱샐러드	기장밥 얼큰버섯국 닭볶음탕 부추부침 샐러드
즐거운 저녁	흰쌀밥 김치수제비국 생선조림 연근조림 무생채	잡곡밥 아욱된장국 목살참스��이크 나물무침 샐러드	잡곡밥 미역맑은국 닭볶음탕 숙주맛살무침 샐러드	흑미밥 청국장찌개 동그랑땡+케찹 도시락김 샐러드	잡곡밥 매콤순두부찌개 돼지고기볶음 야채달걀말이 김치/강굴	흰쌀밥 소고기무국 오삼불고기 건파래볶음 샐러드	흰쌀밥 바지락배추된장국 생선조림 나물무침 김치

4째주	일(1월17일)	월(1월18일)	화(1월19일)	수(1월20일)	목(1월21일)	금(1월22일)	토(1월23일)
활기찬 아침	흑미밥 조갯살미역국 생선구이 나물무침 샐러드	흰쌀밥 소고기미역국 두부조림 콩자반 샐러드	흑미밥 미더덕된장국 떡갈비 감자채볶음 샐러드	잡곡밥 어묵무국 생선구이 나물무침 샐러드	검정콩밥 순두부국 계란찜 콩나물무침 무생채	흰쌀밥 배추된장국 소불고기 비름나물무침 샐러드	잡곡밥 고사리육개장 어묵당근채볶음 시금치나물 샐러드
맛있는 점심	기장밥 표고달걀국 코다리강정 빈대떡 콩자반	흑미밥 들깨수제비국 메추리돈육장조림 미역초무침 샐러드	산채비빔밥 유부장국 무생채 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 맑은장국 떡볶이 모듬튀김(김말이,군만두) 샐러드	쇠고기버섯밥 무된장국 해물파전+초간장 조기구이 무생채	잡곡밥 미역된장국 닭안심카레볶음 오이무침 요거트과일샐러드	차조밥 얼큰순대국 청포묵김무침 나물무침 김치/감굴
즐거운 저녁	잡곡밥 오징어무국 쇠고기가지볶음 나물무침 샐러드	잡곡밥 맑은장국 돼지갈비찜 쌈&샐러드 김치	검정콩밥 생선찌개 메추리알어묵조림 머위나물 샐러드	검정콩밥 닭도리탕 멸치볶음 콩나물무침 김치	기장밥 얼갈이배추국 매콤오리불고기 얼갈이겉절이 미역초무침	잡곡밥 등뼈감자탕 콩자반 멸치볶음 김치/깍두기	흰쌀밥 맑은된장국 동파육 멸치볶음 샐러드

5째주	일(1월24일)	월(1월25일)	화(1월26일)	수(1월27일)	목(1월28일)	금(1월29일)	토(1월30일)
활기찬 아침	검정콩밥 맑은된장국 생선구이 콩나물무침 김치	흰쌀밥 왕만두국 연근조림 멸치볶음 샐러드	잡곡밥 북어포달갈국 호박전 콩자반 샐러드	검정콩밥 팽이버섯된장국 계란후라이 시금치무침 샐러드	잡곡밥 호박된장국 갈비찜 나물무침 샐러드	흰쌀밥 배추된장국 생선구이 쌈채소 어묵볶음	잡곡밥 육개장 고등어구이 도토리묵무침 샐러드
맛있는 점심	울무밥 참치김치찌개 가자미간장조림 삼색나물무침 샐러드	검정콩밥 유부장국 치즈불닭 도토리묵무침 샐러드	비빔밥 맑은장국 무생채 멸치볶음 샐러드	잡곡밥 맑은장국 탕수육+소스 콩나물무침 샐러드	잡곡밥 무채된장국 콩치조림 가지볶음 샐러드	나가사키짬뽕 단무지 양배추샐러드 과일주스	잡곡밥 북어포무국 진미채볶음 생선구이 샐러드
즐거운 저녁	기장밥 김치찌개 야채튀김+초간장 맛김 샐러드	흑미밥 콩나물된장국 돼지고기수육 가지무침 샐러드	흑미밥 유부장국 생선구이 양배추쌈 샐러드	흰쌀밥 꽃게된장국 소불고기 숙주나물무침 샐러드	흑미밥 육개장 열무나물무침 미역초무침 샐러드	잡곡밥 된장찌개 생선조림 콩자반 샐러드	흰쌀밥 소고기 미역국 참치김치전 잔멸치볶음 샐러드